24.019 Šalát mrkvový s medom a kukuricou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
mrkva	3,00	2,40	6,00	4,80	6,00	4,80	7,00	5,60
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,50	0,50
citróny	0,30	0,12	0,60	0,24	0,60	0,24	0,70	0,28
kukurica sterilizovaná b. n.	0,50	0,50	0,65	0,65	0,65	0,65	0,80	0,80
med	0,40	0,40	0,55	0,55	0,55	0,55	0,70	0,70
hmotnosť porcie v g	35		55		55		75	

Receptúra

Výrobný postup

Mrkvu umyjeme, očistíme a najemno postrúhame. Med trochu zohrejeme, aby bol tekutý, zriedime citrónovou šťavou a pridáme spolu s kukuricou do mrkvy. Dochutíme cukrom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	194	47	0,35	0,1	0,0	10,3	0,9	13,0	0,6	0,50	0,0	0,0	2,0	0,0
B	296	71	0,63	0,2	0,0	15,4	1,8	24,7	1,0	1,00	0,0	0,0	4,0	0,0
C	296	71	0,63	0,2	0,0	15,4	1,8	24,7	1,0	1,00	0,0	0,0	4,0	0,0
D	383	92	0,74	0,2	0,0	20,1	2,1	29,0	1,2	1,17	0,1	0,0	4,6	0,0